

🎤 用有温度的声音，感受经典的厚度

🎤 诵读经典，品味人生

LEAD 
Readers

郑伟 著

领读者

朗读，让生活更美好！

中国传媒大学 出版社



作者

简介

郑伟，中国传媒大学中国播音学博士，微信订阅号“郑老师的话”主理人，“郑老师语言表达微信社群”创始人，腾讯、百度、得到专聘声音讲师，得到课程《怎样让你的声音更有魅力》主理人，同时担任罗振宇的声音训练师。

LEAD  郑伟 
Readers
领读者

朗读，让生活更美好！

中国传媒大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

领读者 / 郑伟著. --北京:中国传媒大学出版社, 2020.1

(声音者)

ISBN 978-7-5657-2604-0

I. ①领… II. ①郑… III. ①朗诵—语言艺术—通俗读物
IV. ①H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 227092 号

本书部分文字作品稿酬已委托中国文字著作权协会转付,敬请相关著作权人联系。

电话:010-65978917 传真:010-65978926 E-mail:wenzhuxie@126.com

领读者

LING DU ZHE

著 者 郑 伟
策划编辑 张 婧
责任编辑 赖红林
特约编辑 张 婧
封面设计 拓美设计
责任印制 李志鹏

出版发行 中国传媒大学出版社
社 址 北京市朝阳区定福庄东街1号 邮编:100024
电 话 86-10-65450528 65450532 传真:65779405
网 址 <http://cucp.cuc.edu.cn>
经 销 全国新华书店

印 刷 北京中科印刷有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/32
印 张 7.75
字 数 175 千字
版 次 2020年1月第1版
印 次 2020年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5657-2604-0/H·2604 定 价 36.00 元

版权所有 翻印必究 印装错误 负责调换

自序

笔者主业在大学从教,将满8年,业余时间在互联网开设自媒体,也已5年有余。幸运的是,无论主业还是业余,所做之事都与我博士主攻专业方向“中国播音学”相关,真正做到了学以致用。微信订阅号“郑老师的话”,坚持每日更新朗读范读5年时间,吸引了20余万热爱语言表达的志同道合者,与之匹配的微信社群——“郑老师语言表达交流群”的数量也已达到500个,八九万人每日在群内早读夜读,精进声音,他们也制作出一大批质量上乘的朗读作品在订阅号发表,并因此建立起一个精美的线上“声音博物馆”,令人欣慰。

我们的语言表达社群除去日常的早夜读之外,笔者还会在每周一、四通过直播软件向全体群友授课。周一的课程以交流互动、点评作品为主;周四的课程则是完整的语言表达课程。这门课程以语言表达技巧为

纲,穿插作者背景故事、历史文化知识等,周周开设,雷打不动,至今已开设一百七十余期。正是在这些课程的加持之下,撰写这本《领读者》的念头才开始萌发。

这本《领读者》正是从这 170 多节课程当中精选出来的现代白话文朗读技巧合集。从文稿角度来看,它们都属于国内外文学经典,从创作角度来看,笔者严格遵照了“中国播音学”中《播音创作基础》的“备稿六步”,对稿件进行分析创作。其中的“备稿贴士”及“郑老师的话”则是为读者补充的文学知识及朗读技巧。此外,通过扫描二维码,读者可以参考配乐范读进行练习,仿若“郑老师”就在您的身边。

这本书最大的意义,不在于“看”,而在于“练”。每一篇习作都需要读者在了解完内容和技巧之后进行实实在在的练习。俗话说,“三年的胳膊、五年的腿,十年练不好一张嘴”,然而,文字与范读只能作为您的拐杖,要真正达到自身语言功力的精进,则要看读者是否真心愿意付出时间。

随着线上更新的不断持续,《领读者》也会成为系列书籍,一直为您更新不同文学经典的朗读技巧,如古文诵读就是下一本书的方向。希望热爱语言表达的读者朋友可以通过微信订阅号“郑老师的话”,来反馈您的宝贵意见,也欢迎您加入“郑老师语言表达交流群”,来跟数万群友一起,早读夜读、创作朗读、精进声音!

除此之外,《领读者》这本书中特别将订阅号“郑

老师的话”中的“声音博物馆”收录其中,按照下图步骤,读者朋友们便可以聆听更多群友的优秀作品,说不定其中就有您的哦!与此同时,也期待有更多志同道合的朋友能加入进来,共同探讨,共同进步!

是为序。

郑伟

2019年岁末



朗读,让生活更美好

不善言谈,是许多国人的共性。但在一些人看来,这并不是一个缺点,人们甚至会用“沉稳、忠厚、朴实”等褒义词去赞扬他们。一直以来,中国人对于太善于言辞的人反而会怀有戒心,认为这是不够成熟的表现。

查阅中国历代王朝体制,我们并没有发现其对于语言表达的特殊观照,相反,其人才选拔制度对于语言表达能力却是一种扼杀,特别是隋唐以来,科举考试只看考生文笔,而不看其口才。虽然教育部门一直在语文课纲当中要求“朗读”,但无论是考试制度还是目前师范院校的培养体系,都未见体现这一指导原则的具体举措与实施方式。所以,语言能力的要求往往流于空泛。在语文教学当中,“重文轻语”的情况由来已久,并且短期内难见改善之端倪。

讷于言不是不说话,而是说话谨慎,与当下相比,传统社会的特点是“熟人社会”,也就是说,一个人一生的行动半径也许只有几公里。在这样的社会环境中,人与人之间的识别成本极低,往往几代人互有往来,并交织成网,人人知根知底,家家熟门熟路,这便使得人与人之间的交际并不附带太多相互了解的成

分,要打听一个人、一户人家,往往只需要在本地熟人之间问询便能得到详实的信息。同时,在那个“慢”的时代,人们亦可通过书信往来,以文字为媒介,谨慎而缜密地抒发自己的情感、阐释自己的想法。在食不果腹的年代,口才过分敏捷的人,反而容易引起民间流言,或煽动朴实群众,这是统治者所不愿意看到的。

然而时过境迁,今日之社会已经发生了翻天覆地的变化。我们已经从过去的“熟人社会”进入“陌生人社会”。每日需要打交道的人,一多半都是我们所不熟悉的。比如卖早点的师傅、送快递的小哥、网约车的司机等,凡此种种,不胜枚举。只有和更多的人进行协作,我们才能用自己有限的时间更高效地完成更多的事情。只有得到大多数陌生人的认可,我们才能够在城市当中立足。人们在这样的陌生人沟通和交流的过程当中发现,语言表达,是一件多么重要的事情,它愈加成为我们在这个陌生人社会中的核心竞争力。

都市当中,陌生人之间通过他人去展开了解的可能性与可行性都非常低,谁也不会因为要去取一个快递而通过各种渠道去了解一个快递小哥的家世。同时,今日陌生人之间的初次沟通,往往通过现代通信设备,无论是用电话还是用微信语音。我们以最低成本去了解一个人的最佳途径就是通过他的声音和谈吐,而我们天生就有一种能力,即通过声音去判断一个人修养的能力。

每天,我们的声音其实都处在检阅和被检阅当中,善于语言表达与交流的人渐渐成长为城市当中的佼佼者。也许他自己并不知道,也许仰望他的人也很少将成功归于他的语言表达能力。但是,大家就是在懵懂中潜移默化地被他人的语言所征服的。

从实用的角度来看,语言能力日趋成为商业谈判中的必备能力,成为陌生人初次见面时缓解尴尬气氛的有力保障。从审美的角度来看,随着经济的繁荣发展,人们自我意识的觉醒,大量修图软件开始盛行,今日,大众更加重视自己的“颜值”。这种自我意识的不断发酵,也使得人们对于组成自己气质的各个方面都开始了全方位的要求与检视,比如声音,就首先成了人们力图改善的部分。

从当下播音与主持艺术专业报名的火爆程度,我们可以看出年轻人对声音艺术的向往。从当下诵读类活动与诵读类节目开展得如火如荼也能看出,人们对于声音审美的觉醒。

改善声音,成为时代的呼唤。而朗读,是使我们声音气质得到改善的最佳途径。

首先,朗读稿件本身都是书面语,有价值的朗读稿件往往是书面语中的经典文本,对它们的诵读,会使我们的语言更规整、措辞更优美。因此,经典文本是我们积累语言素材的最好来源。

其次,朗读讲究“情、声、气”合一,一篇朗读稿件,往往有着较完整的情感和较夸张的表达,这些都可以使我们对语言的驾驭能力和分寸的拿捏能力得到提高,让我们在日常表达中如鱼得水。

再次,多听朗读范读,多练习朗读作品,不断对难点音进行练习,可以改善大多数人的乡音,让朗读者的语音更为标准。

最后,朗读可以使朗读者提高审美趣味,进而提升整体气质。

可以说,朗读,让生活更美好!

构成语音的四个要素

声音用口能说出、用耳能听到,却看不见摸不着,难以把握其内在,洞悉其规律。这就如同我们可以通过画像去了解千年之前古人的形象,但是再也没有可能去了解他们发出的声音。然而近代许多著名人物的影像和声音都被保存了下来,我们虽然听不到第一位皇帝——秦始皇的声音,却可以听到末代皇帝溥仪的声音,这都要感谢现代录音技术的出现。

再往后,实验语音学科的发展,使得人们可以更为科学和严谨地去研究自己的声音。借用现代科技从物理学角度来分析语音,是现在我们洞悉声音的方法。所有的声音都可以从音高、音强、音长和音色四个维度来分析,人的语音与其他声音相比,最大的不同就是它载有可以表意的言语信息,而其他物理属性都是一样的,所以语音同样可以从这四个维度来分析。了解音高、音强、音长、音色这四要素,是我们了解自己声音的一把钥匙。

所谓音高,是指声音的高低,决定于声波的频率,而所谓的频率就是单位时间内声带振动的次数。我们平时在用声的时候要改变音高,就需要控制声带的拉紧或放松程度。声带越紧,振

动频率次数越多,声音越高;声带越松,振动频率次数就越少,声音越低。平时我们所说的“扯着嗓子喊”,就是我们在不断拉紧声带,让它尽量发出更高的音。需要提醒的是,如果没有经过专业训练,长时间这样去压迫声带,会造成声带的病变。汉语普通话与音高之间的关系非常紧密,因为普通话是有声调的语言,其中的四声就是通过音高变化来实现的。声调不仅让普通话变得具有音乐性,而且让字音显示出不同的意义,所以,音高在汉语当中还有区别语义的作用。

所谓音强,是指声音的强弱,是由声波的振幅大小决定的,振幅的意思就是声带振动的范围。振幅大,声音就强;相反,振幅小,声音就弱。熟悉录音软件的朋友能够通过画面很直观地了解到自己声音的振幅。度量音强的单位是分贝,相信大家对这个计量单位比较熟悉。在语音中,音强与音高往往有连带关系,一般说来,音强增强时,音高也会提高;而音高提高时,音强也会增强。所以,分贝数越大,就意味着传出的声音越高、越强。

所谓音长,是指声音的长短,即声音的时值,它取决于声带振动的持续时间。这点很好理解:我们开始发音的时候,声音就出现了,我们停止发音的时候,声音就消失了,中间这段发音的时长就叫作音长。所以,声音的长短取决于我们气息的长短,这也是播音专业的老师在教学时要先教学生进行科学用声的原因。只有在科学用声技巧的支撑之下,气息才能持久稳定,才能保证在播读书面语句时,连贯流畅。音长在语流中与音高、音强以及音色一起,在区分词语含义、明确语句目的或表现语言情感方面共同起着重要作用。

所谓音色,也叫音质或音品,是指声音的特色和本质,是人

与人之间声音之所以有区别的基本元素。音色决定于声波的含量,有的人声音厚实,有的人声音单薄,这就是由发音过程中声波含量的多寡所决定的。影响音色的因素包括发音体、发音方法和共鸣器官形状等。一个人的基本音色是天生的,但是通过对发音器官的控制,可以将自己的音色展现出不同的层次,这也是我们进行语言表达练习的重要目的和意义。

之所以要了解相对深奥的音高、音强、音长、音色这些语音学概念,是因为它们与后文要讲解的朗读技巧之间有着密不可分的关系。我们语言表达的全部技巧,就是通过不断改变音高、音强、音长、音色这四个基本维度来实现的。只有了解这些理论,才能够理论联系实践,进行更好的语言表达创作。

准备稿件的六个步骤

判断一个人是否为语言表达的初学者,或者是否接受过专业的语言表达训练,有一个非常简单的方式,那就是当他拿起一篇稿件的时候,是开口就读,还是会先行准备。开口就读的人往往是语言表达的门外汉,他们的读稿方式,往往是机械而苍白的,只是在“念字”,而非朗读或者播读,他们所呈现出的文稿往往是以“字”为单位的松散状。而受过一定语言表达训练的人,则不会轻易开口,而是要对稿件进行概览,然后谋篇布局,他们的读稿方式往往是将字进行“归堆儿、抱团儿”,其声音是为表达一定情感目的而进行的下意识调度,呈现出的文稿也是以词或句子为单位的紧密状。

这两种对待文稿的态度,是由所掌握的准备稿件的方式所决定的。朗读者在拿到一篇稿件之后,切忌直接就读,而是要进行充分备稿,而准备稿件往往要经过这样六个步骤,分别是:划分层次、概括主题、联系背景、明确目的、找出重点、确定基调。^①

^① 张颂.播音创作基础[M].北京:中国传媒大学出版社,2004.

所谓划分层次,是指把握全篇稿件的脉络,对自然段进行进一步归并和划分,如将内在联系比较紧密的段落归并为一个层次,或将内在联系比较紧密的层次归并为一个部分。我们在初高中阶段的语文课堂上所学习的划分层次的方式,在这里就可以派上用场。

所谓概括主题,是指将稿件的中心思想进行提炼,它的要求是要明确,而且要言简意赅,不能过于烦冗,不能过于笼统或空洞,而要具体、清晰。

所谓联系背景,是指将稿件所牵涉的作者背景、写作背景和当下的播读背景进行了解、概括,并将其进行有机统一。这个步骤在现实操作过程中往往容易被忽略,然而我们也看到,不联系背景而进行的语言表达创作一不小心就会出现“南辕北辙”的情况,因为其直接的后果就是将笔者在后文中谈到的“基调”确定错误。那些距离当下较为遥远的古诗词,那些虽处近现代但内涵丰富的“朦胧诗”,都需要我们通过联系背景去深入理解。

所谓明确目的,是指明确我们在进行该篇稿件创作时所要达到的预期效果。任何一篇稿件,都有其内在的情感诉求,都有作者想要表达的具体方面,有声语言创作者只有准确把握播讲目的,才能提挈全篇,使我们的表达有的放矢。目的是稿件的灵魂,明确目的的过程,就是对稿件层次、主题、背景认识深化的过程,是对稿件理解和感受的再一次飞跃。

所谓找出重点,是指找出稿件中最集中、最典型地表现主题的地方,最得力、最生动地体现目的的地方,最浓重地抒发感情的地方,最直接、最恰当地感染听众或观众的地方。要注意的

是,重点本身要“少而精”,表现得最鲜明、最高峰的地方有且只有一处。

所谓确定基调,是指确定稿件总体的感情色彩和分量。首先我们要确定稿件的色彩——它是红的还是黑的,然后要确定它的分量——是大红还是粉红抑或血红。每一篇稿件都有一定的感情色彩和分量,有的昂扬有力,有的深沉坚定,有的悲愤凝重,有的喜悦明快,这些都属于基调的范畴。备稿六步当中的前五步,都是在为最后的确定基调奠定基础,一篇稿件的基调一旦得到合理确定,就能够避免南辕北辙的情况,从而将作者的基本态度更好地表现出来。

以上的备稿六步,是我们在分析一篇稿件时的纲领性理论,将其与下文我们要讲解的语言表达基本技巧相结合,将会构成一篇稿件的分析图谱,指引我们的语言表达创作实践。

语言表达的七个技巧

在过去很长一段时间中,“播音无学”一直是社会舆论对于语言表达专业的一种论调,许多人会用一句轻描淡写的“不就是说话嘛”来概括对这一专业的认识,甚至在专业的播音员、主持人圈子当中,这种论调也非常盛行。但是梨园行将另一句话奉为圭臬:“三年的胳膊五年的腿,十年练不好一张嘴。”在更多专业人士看来,语言表达能力绝非“不学而能”的,倘若真的“无学”,那么语言表达又如何练习?如果其没有一定之规,那么语言技艺又如何有序传承?

在理论总结方面,中国典籍中关于语言表达的内容确实少之又少,直至清代李渔才开始了对传统戏曲中“念白”的理论化总结。这与中国历史上的“重文轻语”思想是分不开的,尤其梨园一行在传统世俗社会中被认为是“下九流”的行业,自然难以得到理论家太多的重视。但这一点在新中国成立之后有了极大改观。人人平等的概念被推广,艺人的地位得到提升,“艺术家”一词成为对做出成绩的艺人的最高荣誉和认可。一时之间,各种传统艺术也成为大学教学中受欢迎的专业,成为被研究